

令和3年度スポーツ健康推進事業  
千葉県スポーツ振興基金助成事業

## 骨盤体操教室(前期)開催要項

- 1 目的 骨盤体操による骨盤周りのインナーマッスルの安定とストレッチにより、歪みのない姿勢への改善を目指し、市民の健康づくりを推進する。
- 2 日時 5月 / 19日、26日  
6月 / 2日、16日、23日  
7月 / 7日、21日  
8月 / 4日  
水曜日、13時30分から14時30分まで(全8回)
- 3 会場 八日市場ドーム サブアリーナ
- 4 主催 匝瑳市教育委員会生涯学習課
- 5 講師 小幡 京子  
・ピラティスコンプリヘンシブインストラクター(指導歴20年、千葉県初)養成講師  
・ピラティススタジオハーモニー主催  
・ひめトレアドバイザー  
・パーソナルトレーナー
- 6 参加対象 市内在住及び在勤者の一般
- 7 参加費 500円(傷害保険料は含まない) ※  
※教室での傷害保険への加入はありません。個人での対応をお願いします。  
別途傷害保険が必要な方は事務局へご相談ください。
- 8 開校式 5月19日(水) 13時30分～
- 9 その他 運動のできる服装(短パン、スカート、ジーンズ不可)で参加すること。  
○必要なもの：ヨガマット、タオル、飲み物など